



# استثنویروز یا یوکی استخوان



شبکه کشوری تحقیقات مرکز تحقیقات غدد دانشگاه علوم پزشکی  
دیابت و استثنویروز و متابولیسم تهران



مرکز همکاری با  
سازمان جهانی بهداشت



انجمن استثنویروز  
ایران



بیمادبین المللی  
استثنویروز

تهیه و تنظیم:

واحد تحقیقات استثنویروز مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران

سرشناسه: اردشیر لاریجانی، باقر، ۱۳۴۰ -  
 عنوان و پدید آورنده: استئوپروز یا پوکی استخوان / ترجمه تألیف باقر لاریجانی، حمیدرضا آفایی  
 مبدی، احسان حامدی سرشت؛ [به سفارش] مرکز مدیریت بیماریها، معاونت سلامت وزارت بهداشت  
 و درمان و آموزش پزشکی ... [و دیگران]  
 مشخصات نشر: تهران: ویستا، ۱۳۸۸.  
 مشخصات ظاهری: ۷۲ ص: مصور.  
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۹۷-۳۶-۷  
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیا  
 یادداشت: ص. غ. به انگلیسی: Osteoporosis  
 موضوع: پوکی استخوان  
 شناسه افزوده: آفایی مبدی، حمیدرضا، ۱۳۴۸-  
 شناسه افزوده: حامدی سرشت، احسان  
 شناسه افزوده: ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مرکز مدیریت بیماری‌ها  
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۸ قفسه پ ۹۳۱/۷ RC  
 رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۷۱۶  
 شماره کتابشناسی ملی: ۱۸۱۷۶۶۱

نام کتاب: استئوپروز یا پوکی استخوان  
 تألیف: مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران  
 زیر نظر: دکتر باقر لاریجانی  
 ویراستار علمی و ادبی: دکتر حمیدرضا آفایی مبدی  
 حروف چینی و صفحه‌آرایی: محمد صادقیان  
 سال انتشار: ۱۳۸۸  
 شمارگان: ۱۰۰۰ جلد  
 بهاء: ۲۹۰۰۰ ریال

نویت چاپ: چاپ اول

مرکز تحقیقات غدد درون‌ریز و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، خیابان کارگر شمالی، بیمارستان  
 شریعتی، طبقه پنجم، کدپستی: ۱۴۱۱۴، تلفن: ۸-۸۸۲۲۰۰۳۷، نمابر: ۸۸۲۲۰۰۵۲، پست الکترونیک: emrc@atums.ac.ir

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۹۷-۳۶-۷  
 ISBN: 978-964-2997-36-7



حق چاپ محفوظ است

## فهرست مطالب

|         |                                 |
|---------|---------------------------------|
| ۱.....  | فصل اول.....                    |
|         | استنوپروز یا پوکی استخوان چیست؟ |
| ۱۱..... | فصل دوم.....                    |
|         | اصول پیشگیری از پوکی استخوان    |
| ۱۹..... | فصل سوم.....                    |
|         | اصول درمان در پوکی استخوان      |
| ۲۷..... | فصل چهارم.....                  |
|         | تغذیه و پوکی استخوان            |
| ۳۷..... | فصل پنجم.....                   |
|         | ورزش و پوکی استخوان             |